



*Centre de Formació i Reciclatge
en Gestió d'Hosteleria*

Dossier Cocina por Hobby Primavera La Cocina Vegetariana

Programa de Cursos 2012 - 2013

C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona Teléfono 93.349.10.19

www.terradesudella.com
escudella@terradesudella.com



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

La Cocina Vegetariana

La cocina vegetariana disfruta hoy, de más popularidad que nunca, y no es sólo debido a que los informes de encefalopatía bovina, hayamos perdido las ganas de consumir carne y embutidos. De acuerdo con los últimos estudios científicos, las personas que no comen carne enferman con menor frecuencia y su tendencia a padecer exceso de peso es más reducida. Además nos hemos dado cuenta que la antigua creencia popular de que la cocina vegetariana equivale a una alimentación asceta y aburrida ya no es válida.

El interés que despierta la cocina vegetariana es cada vez mayor en todo el mundo. Los motivos de este fenómeno son muy variados. Hay quien lo hace porque prefiere consumir menos carne, hay quien le preocupa la calidad y la procedencia de lo que come, hay quien ve en esta dieta la solución a los posibles problemas de la alimentación mundial o degradación medioambiental, y hay quienes cogen esta opción porque rechaza el sacrificio de los animales, a menudo criados en condiciones de hacinamiento. Muchos vegetarianos incluyen en su dieta huevos, miel o lácteos como el queso. A quienes no consumen estos productos ni ningún otro producto que provenga del reino animal se les llama **vegetarianos estrictos o veganos**.

Llamamos cocina vegetariana a aquella que no incluye carne, ni pescado ni subproductos como la manteca. A partir de tan teórica definición, se ha desarrollado una sugerente cocina que aprovecha al máximo una amplia gama de productos y técnicas culinarias, y conjuga numerosas influencias internacionales.

Este mes se pretende dirigir a los vegetarianos, o aquellos que se plantean serlo, o también a los que quisieran en algún momento disfrutar de alguna comida sin carne ni pescado. Pretendemos crear unas recetas que sirvan de guía para practicar una dieta saludable, a la vez que deliciosa y práctica.

La cocina vegetariana moderna es muy joven y fresca, de fácil digestión y, sobre todo muy variada. Tanto si se trata de hortalizas como patatas, crujientes ensaladas, arroces o pastas, que antes sólo adornaban abundantes guisos de carne, todos ellos se transforman en platos sabrosos y elaborados con entidad propia. Además “los cocineros creativos” han enriquecido la mal llamada “cocina verde” con una serie de especias exóticas, al introducir diversas tendencias de otras cocinas internacionales y combinar los ingredientes caseros con productos de todo el mundo. De este modo incluso los paladares más expertos y exigentes pueden disfrutar de los deliciosos platos vegetarianos, siempre ligeros, preparados con mucha fantasía y de sabor exquisito, que además nos ayudan a estar en buena forma física.

A la hora de crear las recetas tendremos en cuenta los cambios sufridos por la cocina vegetariana durante estos últimos años, derivados de la creciente accesibilidad a todo tipo de ingredientes. Los productores no dejan de presentar todo tipo de nuevos alimentos, así, si antes solo se podía elegir entre quesos curados y quesos tiernos, la gama de ahora es casi infinita. Del mismo modo, hay más variedad de alimentos básicos como los cereales, legumbres o aceites, o en los vegetales como prueba que ahora las ensaladas puedan incluir verduras de hoja cuyos sabores van del dulce al picante y colores del verde al rubí. Cada día el abanico de posibilidades para hacernos vegetarianos se nos abre mucho más.

La cocina vegetariana moderna se inspira en estilos culinarios de todo el mundo, lo que hace que la dieta sea variada y flexible. Si en el pasado era tachada de insípida, limitada al constante intento de disimular la falta de carne, ahora ofrece una amplia gama de sabores y posibilidades que van de los salteados orientales, rápidos y crujientes, y las aromáticas recetas con cereales de la India y Oriente Próximo, a las deliciosas y coloridas verduras del litoral Mediterráneo o al rabioso picante de los chiles americanos. Incluso una técnica tradicionalmente cárnica como son las barbacoas, ofrecen hoy en día unas alternativas vegetarianas.

Si Ud. Ya es vegetariano, podrá disfrutar ampliando sus conocimientos culinarios durante este mes. Si no esta familiarizado con este tipo de cocina, espero poder crear en Ud., un pequeño deseo que le aproxime a la cocina vegetariana con más confianza. En un principio es una cocina difícil porque no permite disponer unos alimentos que nos son muy familiares, pero no obstante, ofrece un amplio margen para improvisar, crear y ser flexible a la hora de cocinar, seguro que descubrirá nuevos sabores y texturas. El hecho de introducirse en la cocina vegetariana permite descubrir gran cantidad de técnicas e ingredientes que no usamos habitualmente en las dietas tradicionales.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Solo unos comentarios más, no hay una forma acertada o errónea para cambiar nuestra dieta, solo debemos encajar este estilo de alimentación en nuestra vida y en el de nuestra familia. Quizás sea decisión suya abandonar de la noche al día los productos animales y renunciar a la carne y al pescado, pero seguramente tendrá más posibilidades si ayuda a su familia a aceptar este tipo de alimentación, introduciendo poco a poco un mayor número de verduras y alimentos integrales, la mejor forma es ir probando la introducción de este tipo de platos poco a poco. Empiece haciendo hincapié en los alimentos que más les gustan, e introduzca poco a poco los alimentos menos usuales.

Tanto si los cambios son menores o son drásticos, recuerde que las primeras veces que prepare una receta o utilice un nuevo alimento tardará más tiempo, pero no desespere, todo es empezar.

Elementos básicos de una buena dieta vegetariana

El brécol, debido a un elevado contenido en hidratos de carbono y en proteínas (aminoácidos), se cuenta entre las hortalizas más sanas y de fácil digestión.

La espinaca es rica en vitaminas y minerales. Con las variedades de primavera y verano, cuya hoja resulta más pequeña y fina, también pueden prepararse deliciosas ensaladas.

Los tomates son las hortalizas más versátiles de la cocina. Se pueden consumir tanto crudos como al vapor, reducidos a puré y también rellenos. Las variedades de cóctel y también de rama son especialmente aromáticas. No es bueno conservar los tomates en el frigorífico ya que perderán su aroma.

Las alcachofas pertenecen a la familia de los cardos. Las variedades más pequeñas se consumen crudas o fritas en aceite y las variedades más grandes se hierven en agua salada con un poco de zumo de limón y harina.

El tofu se prepara con leche de soja. Debido a su elevado contenido en proteínas es un buen sustituto de la carne.

Los brotes germinados son ideales para acompañar guisos de arroz, pasta y hortalizas. Incluso para mezclar con las ensaladas más exquisitas.

El hinojo se cultiva en el sur de todo el continente Europeo. Es una hortaliza rica en hierro y potasio. Esta hortaliza tuberosa es muy rica para el vapor o el horno. También puede consumirse cruda.

Las hierbas culinarias ricas en vitaminas y minerales estimulan el apetito y confieren a los platos una nota distintiva. Aparte de las hierbas más habituales como el perejil, el cebollino o el eneldo, podemos usar la albahaca, el cilantro, el romero, el tomillo, etc.

La rúcula se cultiva en las regiones mediterráneas. Es una hierba muy sabrosa con cierto sabor a nuez y ligeramente picante.

Los calabacines pueden ser verdes o amarillos. No obstante siempre es preferible utilizar los de menor tamaño ya que son más sabrosos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Los mejores recursos

Las terrinas

Llenas de colorido y muy atractivas, las terrinas de verduras suponen una innovación dentro de la cocina vegetariana. Una terrina debe servirse como entrante o plato principal ligero. Muchas de ellas resultan buenas tanto frías como calientes. Una terrina es apetitosa y fragante. Siempre adecuada cuando queremos quedar bien.

Tortillas

Una tortilla clásica, doblada y algo líquida por dentro es rápida y fácil de hacer y resulta deliciosa a cualquier hora del día. La técnica es sencilla y el éxito depende en gran medida de tener una sartén del tamaño adecuado, si la sartén es demasiado grande para el número de huevos la pasta quedará muy fina y dura si es pequeña quedará gruesa y esponjosa. Las tortillas son muy versátiles y pueden rellenarse de gran cantidad e ingredientes, champiñones, hierbas aromáticas, etc., si se trata de una comida especial incluso de trufas negras.

Pasteles de pasta filo y hojaldre.

Los crujientes y dorados paquetes de pasta, rellenos de verduras tiernas y jugosas, resultan sorprendentes y relativamente fáciles de hacer. se pueden utilizar planchas de pasta precocinadas para los platos principales. Los ingredientes variarán dependiendo de la ocasión o el gusto.

Pasta

La pasta es un recurso muy utilizado para preparar verduras y hierbas frescas de temporada. Se puede utilizar cualquier verdura tierna, espárragos, calabacines y zanahorias tempranas. El truco reside en la cocción de la pasta asegurándonos que esta que de al dente: dura por el interior al morderla.

Verduras rellanas

Muchas verduras resultan adecuadas para ser rellenas los ingredientes que se pueden utilizar son variados y versátiles. Las verduras rellenas suponen un apetitivo consistente y apetitoso para una merienda y pueden adornar también al mesa de la cena. Las alcachofas en particular constituyen un primer plato perfecto

Souffles

Servido inmediatamente después de sacarlo del horno, el soufflé es una de los platos más impresionantes que se pueden hacer. El tiempo es crucial, pero la preparación es sencilla y muchos pueden prepararse con antelación. Es importante utilizar un molde de soufflé del tamaño adecuado de modo que cuando la mezcla crezca no salga fuera y caiga en la placa de horno

Pasteles y tartas

Uno de los secretos para realizar bien un pastel de verduras es impermeabilizar la masa con aceite caliente y preparar la masa con antelación. Los rellenos siempre deben ser cremosos y coloristas.

Los fritos

En Oriente, la manera tradicional de cocinar las verduras frescas es cortándolas en tiras finas para después freírlas rápidamente a fuego vivo, en aceite muy caliente. Cocinar las verduras de una manera rápida hace que mantengan sus sabores individuales y una textura firme, además de ser un método muy saludable. Para que la fritura sea un éxito hay que preparar todos los ingredientes antes de empezar a cocinar, dejar que el aceite humee antes de introducir las verduras y freírlas brevemente. Sin dejar de remover. Servidos con arroz las verduras suelen componer un perfecto plato principal



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Los rollos

Las rodajas de rollos con sus coloridos espirales, hacen de este un plato muy atractivo para una comida especial. La mayoría e los rollos ganan en sabor y textura con los quesos semicurados como el gruyere y se suavizan con los huevos. Las variaciones incluyen infinitas opciones.,

Las crepes

Ligeras y deliciosas las crepes pueden presentar extendidas, enrolladas o dobladas y rellenas de gran variedad de ingredientes.

Las sopas

Las sopas resultan menos complicadas de lo que mucha gente se imagina; algunas de las mejores sopas clásicas de verduras sencillamente son verduras sofritas en un poco de mantequilla o aceite, puestas a hervir a fuego lento hasta que están tiernas y escurridas, trituradas o licuadas. Las hierbas frescas trinchadas siempre les añaden un toque especial. Resulta fácil preparar un caldo de verdura sabroso –además congela bien- que sirva como base para una sopa, también resulta muy buena cuando se elabora simplemente con agua, dejando que afloren los sabores naturales de las verduras.

Ensaladas

Una ensalada puede ser tanto un acompañamiento perfecto como un plato principal, e incluso la pieza central de una comida. Puede estar compuesta de ingredientes crudos o cocidos o incluso puede servirse caliente o a temperatura ambiente. Seguramente se trata del palto más versátil que pueda existir en la cocina, pues proporciona un sinfín de posibilidades para diferentes combinaciones de color, sabor o textura. Con una gran variedad de verduras para ensaladas, aceites y vinagres se podrán ir realizando recetas nuevas o bien experimentando con las propias ideas. Oriente,



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Un Recorrido por nuestras necesidades de Alimentación

Las Proteínas

Las proteínas son esenciales durante infancia y la adolescencia, y en la edad adulta siguen siendo necesarias por su importancia clave en el crecimiento de tejidos celulares y la materia ósea, y por su presencia en los músculos, la piel, las uñas, el cabello o la sangre. Las proteínas sirven también para preservar las reservas de enzima, hormonas y anticuerpos, que regulan muchas funciones físicas esenciales, como la misma capacidad de digerir alimentos.

Las proteínas se componen de aminoácidos presentes en muchos alimentos. Estos son como piezas de un juego de construcción, forman estructuras a modo de cadenas que dan a cada proteína sus características específicas.

Hay 24 aminoácidos conocidos. Diez de ellos reciben el nombre de “*esenciales*” porque el cuerpo no puede sobrevivir sin ellos. Como tampoco puede sintetizarlos debe obtenerlos de los alimentos.

Algunos alimentos contienen todos los aminoácidos esenciales más o menos en la proporción requerida. Son la leche, los huevos, la carne y los pescados, que en el pasado se definían **como proteínas completas o bien proteínas de primera calidad**. Las proteínas de procedencia vegetal, excluidas las de la soja, no aportan esta mezcla ideal, por lo que se denominaban **proteínas incompletas, o bien proteínas de segunda calidad**. Pero no por ello son inferiores. Al digerir la proteína se descompone en aminoácidos que el organismo absorbe y reconfigura. Si algún alimento no aporta un aminoácido esencial el organismo lo extrae de otro. Mientras la dieta los incluya a todos, el cuerpo se las arregla para obtener de todos la mezcla adecuada. Ni siquiera es necesario que los alimentos que contienen todos los aminoácidos se consuman en la misma comida.

Fuentes de Proteínas:

El cuerpo puede realizar todo el procesado y extracción de las proteínas, pero los vegetarianos deben estar atentos para ingerir una buena cantidad de todos los aminoácidos esenciales mediante una amplia variedad de alimentos ricos en proteínas. Es bastante sencillo, pues, huevos y lácteos aparte, hay tres grupos de alimentos considerados las principales fuentes de proteínas para quienes no comen carne: **legumbres, frutos secos y semillas y cereales**.

Otro detalle lo simplifica aún más; los aminoácidos de estos grupos se complementan. Como si de un puzzle de dos piezas se tratara, si se combinan dos de los grupos mencionados, se obtienen proteínas completas.

Desde el punto de vista culinario es muy fácil combinar estos ingredientes, pues sus gustos y texturas se complementan. Muchos son los platos populares que contienen las proteínas completas. También se encuentra esta combinación en platos dulces. Debe recordarse que si se consume una amplia variedad de estos alimentos se recibe una adecuada proporción de proteínas. Si no consumimos lácteos y huevos es imprescindible que en nuestra dieta diaria se incluyan dos de estos tres grupos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Grasas

Es una forma de energía muy concentrada. Los alimentos ricos en grasas aportan muchas calorías, consumidos en exceso pueden llevar a un aumento de peso. Las dietas de alto contenido en grasas están muy relacionadas con la obesidad y con las enfermedades cardíacas.

¿Hay que evitar entonces consumir grasas porque son dañinas para la salud? Por supuesto que no, ya que son imprescindibles para el organismo. Los tejidos grasos almacenan las vitaminas solubles en grasas A, D, E y K, todas imprescindibles para la vida. Además estimulan la actividad de la vesícula biliar, contribuyen al saludable funcionamiento de los nervios y al almacenarse bajo la piel ayudan mantener la temperatura corporal.

Hay dos ácidos grasos, **el linoléico y el linoleico** que el cuerpo no puede sintetizar y que por tanto necesita obtener de la alimentación. Son los ácidos grasos esenciales o EFA.

El colesterol es una molécula de base lípida constructora de las membranas celulares y las hormonas que se encuentra en la sangre en dos formas diferentes, como moléculas de alta y baja densidad: las primeras llamadas **LDL o lisoproteínas de baja densidad**, son muy pequeñas y pueden filtrarse a través de las paredes arteriales e iniciar un endurecimiento de las arterias. **Las lisoproteínas de alta densidad o HDL**, en cambio, son demasiado grandes y permanecen en el torrente sanguíneo en el que contribuyen a barrer el dañino colesterol LDL.

Hay tres tipos de grasas: **saturadas, moninsaturadas y poliinsaturadas**: las primeras se encuentran sobre todo en los alimentos de origen animal y se mantienen sólidas a temperatura ambiente. Hay grasas saturadas de origen vegetal, como las procedentes del aceite de palma o coco. Se las considera grasas poco saludables, ya que se cree que elevan el nivel de colesterol LDL en la sangre.

- Las grasas insaturadas tienden a presentarse en forma líquida a temperatura ambiente. Presentes por ejemplo en los aceite de oliva o aguacate, suelen ser más estables y tienden menos a enranciarse. Contribuyen a rebajar los niveles de LDL y elevan el nivel de HDL beneficioso para el cuerpo y son una buena fuente de EFA.
- Las saturadas, en cambio, suelen ser inestables, se enrancian pronto y suelen formar compuestos químicos cancerígenos. En el proceso de hidrogenación (*solidificación de la grasa*) se producen ácidos transgrasos como sucede en algunas margarinas. Se cree que estos ácidos interfieren en el funcionamiento de las EFA y que están relacionadas con el incremento de las enfermedades coronarias

Hay un debate constante sobre si un tipo de grasa es mejor que otra, pero parece coincidir que las grasas deben consumirse con moderación. Si bien es sencillo calcular la cantidad de grasa utilizada para cocinar, no lo es tanto a la hora de identificar el tipo de grasa utilizado en los productos procesados o precocinados, lo que supone uno de los más firmes argumentos para apoyar la cocina casera.

Hay modos muy sencillos de reducir la ingesta de grasa, como usar yogur natural o tofu sedoso en vez de crema de nata líquida o mayonesa, y emplear leche desnatada o semidesnatada en vez de leche entera y quesos de bajo contenido en materia grasa. Debe consumirse verdura cruda o fruta fresca y preparar los alimentos a la plancha o en el horno en vez de freírlos, usando sartenes antiadherentes para usar menos grasa.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Hidratos de Carbono y fibras

Los hidratos de carbono son uno de los nutrientes básicos y se presenta sobre todo en 3 formas: monosacáridos o azúcares simples entre ellos la glucosa y la fructosa; disacáridos, como la sucrosa, maltosa y lactosa e hidratos de carbono complejos, como el almidón, la celulosa, la fibra y el glucógeno. A determinadas sustancias presentes solo en alimentos vegetales y que constituyen los hidratos de carbono complejos las conocemos como fibra alimentaria. Hay muchos tipos de fibra; pectina, mucílago, celulosa, hemicelulosa o lignina

Hidrato de carbono

En una dieta saludable, los hidratos de carbono son la principal fuente de energía. La energía se mide en calorías, imprescindible tanto si hacemos ejercicio en el gimnasio como si dormimos a pierna suelta. Todo alimento aporta calorías, pero desde el punto de vista nutricional debe intentarse que un buen porcentaje de las calorías diarias procedan de los hidratos de carbono complejos. Estos, no solo aportan energía, sino que además aportan muchos otros nutrientes esenciales, como proteínas, vitaminas y minerales. El organismo absorbe los almidones lentamente, con lo que recibe la energía de forma constante. Además suelen presentarse en forma grande, con lo que cuando llegan al estómago se prolonga la sensación de saciedad, dejando menos sitio para azúcares y grasas.

El azúcar o sucrosa también es un hidrato de carbono. Proporciona abundantes calorías pero poca cosa más. Son lo que llamamos calorías vacías. Los alimentos de este tipo no aportan las vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios, o lo hacen en cantidades ínfimas. El consumo abusivo de azúcar se relaciona con múltiples problemas de la salud; caries, diabetes, altos niveles de colesterol y obesidad.

Las calorías que el organismo no consume se almacenan en forma de grasa, por lo que siempre que sea posible se evitan añadir azúcares.

La dieta vegetariana incluye gran cantidad de hidratos de carbono complejos, caso de las patatas, legumbres y todos los cereales enteros, así como sus derivados.

Fibra

Las dietas ricas en fibras, previenen o alivian muchas enfermedades que se consideran peligrosas. La fibra estimula el sistema digestivo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades digestivas: las fibras solubles, como los mucílago, barren a modo de escoba las toxinas del organismo a la vez que ayudan rebajar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

Las fibras proporcionan texturas a los alimentos, lo que nos lleva a comer menos y más despacio, estimulando así la producción de saliva, que neutraliza los ácidos que se forman sobre los dientes y reduce el riesgo de caries. La fibra demás se hincha en el estómago y proporciona sensación de saciedad, por lo que una dieta rica en fibras contribuye a reducir la obesidad.

La dieta vegetariana saludable es rica en fibras, ya que depende en gran medida de los alimentos procedentes del reino vegetal, para obtener los nutrientes necesarios. Si se quiere incrementar la ingesta en fibra consuma pan integral y cereales como arroz, avena y pasta integrales. También debe comerse mucha fruta fresca, ensaladas y verduras e incluir en la dieta legumbres

Menos recomendable para aumentar la ingesta en fibra es consumir directamente salvado, ya que este contiene ácido fítico, que impide la correcta absorción de minerales como el hierro, calcio o cinc.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Los Antioxidantes

Producidos por el organismo se encuentran también en muchos alimentos, como el brócoli, las espinacas o los tomates. Los antioxidantes más comunes son los bio-flavonoides, presentados sobre todo en vegetales de color verde; los carotenos, las hortalizas y las frutas de color naranja o verde, y las vitaminas C y E.

Hay también minerales como el cobre, el cinc, el selenio o el manganeso, con propiedades antioxidantes. La dieta vegetariana proporciona gran cantidad de estos elementos.

A los antioxidantes se les atribuyen muchas propiedades beneficiosas. Se cree que contribuyen a prevenir y demorar el desarrollo de cánceres y dolencias cardíacas, que ralentizan el proceso de envejecimiento y prolongan la esperanza de vida, mantiene la piel joven, **FOMENTAN LA FERTILIDAD** y combaten la pérdida de memoria. Muchos investigadores creen que los antioxidantes son la medicina del futuro, ya que el organismo puede emplearlos para potenciar sus propias defensas e impedir el desarrollo de enfermedades. Los antioxidantes previenen a las células de las agresiones de los radicales libres, sustancias nocivas producidas por el propio metabolismo celular que atacan al material genético (ADN) presente en el núcleo de la célula, favoreciendo el envejecimiento o cánceres. Los antioxidantes trabajan en red para eliminar los radicales libres: cuando las moléculas de cada antioxidantes absorben a un radical libre, se convierte a su vez en un radical libre débil, momento en que necesita de los otros antioxidantes para recargarse y adoptar de nuevo su función defensora. Nos queda mucho por aprender de los antioxidantes, pero las pruebas sobre sus actividades beneficiosas son abrumadoras, y basta para insistir en que comer fruta y verdura es bueno para la salud.

Vitaminas

Las vitaminas son elementos químicos esenciales que el organismo necesita para funcionar a diario, desarrollarse y sintetizar otros nutrientes. Cada vitamina desempeña su papel y algunas trabajan en combinación. Varios factores influyen en las necesidades diarias de vitaminas del organismo, así los niños en pleno desarrollo, mujeres embarazadas, madres lactantes, ancianos y personas convalecientes necesitarán más vitaminas. Las personas que fuman, beben o están sometidas a medicación también deben asegurarse una alimentación rica en vitaminas.

Las vitaminas se dividen en dos grupos, solubles en agua y solubles en grasa. Las primeras, hidrosolubles (las del grupo B, el ácido fólico y la vitamina C) se disuelven en la sangre y los fluidos de los tejidos y no pueden almacenarse en el organismo por mucho tiempo. Las solubles en grasa, liposolubles (A, D, E y K) se almacenan en el hígado y los tejidos adiposos. Durante la conservación, preparación y cocción de los alimentos se pueden destruir muchas vitaminas. Las solubles en agua son más vulnerables al calor, mientras que las solubles en grasa son más estables, aunque reaccionan mal ante la presencia de luz y aire.

Los Minerales

En el organismo hay un buen número de minerales y se cree que unos veinte de ellos son esenciales para esenciales. Algunos, como el calcio o el sodio, se necesitan en cantidades bastante altas, más de 100 mg diarios. De otros, los llamados oligoelementos se necesitan menos de 100 mg al día aunque son vitales como los otros.

Los minerales tienen varias funciones. Constituyen el esqueleto y permiten el movimiento de contracción y relajación del músculo y la transmisión de los impulsos nerviosos. En forma de sales solubles, regulan la composición de los fluidos corporales. Además posibilitan reacciones químicas como la descomposición y absorción del alimento.

La principal fuente de minerales son las plantas, que los absorben del suelo. Una dieta variada que incluye alimentos integrales, frutas frescas, verduras y frutos secos suministran suficientes elementos esenciales. Hay que tener en cuenta que la cantidad de minerales necesarios al día depende de nuestro estilo de vida. La absorción de los minerales puede depender de la presencia de ciertas vitaminas



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Diferentes tipos de dieta

La definición estricta de la dieta vegetariana supone la eliminación de carne y pescado, pero hay diferentes enfoques a la hora de elegir y preparar los alimentos. Los tres más comunes son el vegetariano estricto, el integral y el crudívoro.

Dieta vegetariana estricta:

Los vegetarianos estrictos no consumen ningún tipo de producto animal, ni los producidos por los seres vivos derivados de ellos, de modo que evitan los huevos, lácteos y miel. Se trata de una dieta muy restrictiva, aunque la gran variedad de frutos secos, cereales y fruta y verdura, junto con una amplia gama de derivados de soja, da a los vegetarianos estrictos una amplia gama de selección.

Desde el punto de vista nutricional las calorías consumidas por un vegetariano estricto son menos y uno debe estar asegurado de recibir la suficiente cantidad de vitaminas y minerales, como calcio y vitamina B12 procedentes de la leche.

Las dietas vegetarianas estrictas suelen ser ricas en vitaminas C y beta carotenos y bajas en grasas saturadas e hidratos de carbono complejos y fibra. Bien planificada y equilibrada, proporcionan con creces todos los nutrientes necesarios para una vida saludable.

Dieta integral

Como su propio nombre indica, los alimentos integrales son aquellos a los que no se ha aportado ni quitado nada. Esto para los vegetarianos tiene gran importancia, porque los alimentos integrales son muchos más ricos en nutrientes que sus equivalentes refinados.

Una dieta vegetariana saludable debe incluir un buen porcentaje de productos integrales, aunque no incluye los refinados como la harina y el arroz blanco.

Dieta crudívora

El interés por los efectos beneficiosos de los alimentos crudos no es reciente. Hace más de un siglo que los defensores de una dieta base de alimentos crudos empezaron a investigar sobre el tema, y sus conclusiones afirman que una ingesta habitual de estos puede prevenir la artritis, la diabetes, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades.

También se cree que los alimentos crudos ayudan a eliminar toxinas ya que aporta más fibra, contribuyen a restablecer el equilibrio sodio potasio, de acidez, así como la alcalinidad y benefician la oxigenación de las células.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

¿Qué buscamos en un postre como parte final de la Comida?

La respuesta más lógica y adecuada sería la de “*placer*”. Se supone que ya hemos saciado el apetito, o al menos eso hemos intentado, más que habitualmente nuestra necesidad primaria ya ha sido satisfecha, pero notamos que falta algo más, el tan ansiado postre que se ha hecho sitio en nuestra mesa a base de costumbre.

El término en sí “*postre*” puede originar sentimientos encontrados, **desde quien lo relaciona con una manjar placentero hasta quien reprime su deseo** por incompatibilidad, por régimen, o por estar dentro de lo prohibido. Por eso solemos optar en muchos casos por un café o una infusión, siendo la infusión la más recomendable por razones digestivas.

El motivo de estos pensamientos suele ser que los postres suelen ser un compendio de ingredientes tales como azúcares, grasas (*por lo general saturadas*) y harinas blancas que por lo general aumentan considerablemente el aporte calórico de la comida, rompiendo el equilibrio de la dieta y pudiendo aportar al organismo consecuencias indeseables. Pero hay una vía alternativa para no prescindir del dulce sabor y a la vez cuidar nuestro organismo, disfrutar de una buena repostería atendiendo a como y a cuanto y con que ingredientes los elaboramos.

Estos son los interrogantes principales que necesitamos atender para incorporar el dulce a nuestra dieta de manera equilibrada y saludable.

Saber comer es una forma de ser responsables de nuestra salud, por eso antes de utilizar unos ingredientes, hay que saber cuales son los más recomendables y que los diferencia de los otros, así como aprenderá a reconocer si hay mejores o peores momentos para incluir un postre en una comida.

Desde el punto de vista nutricional una dieta equilibrada es variada, se toman cantidades moderadas y se complementa con la realización de alguna actividad física. Si nos alineamos con la vertiente naturista, se podría decir que lo ideal es consumir abundante fruta y verduras frescas, cereales integrales y legumbres, frutos secos, proteínas vegetales (*en detrimento de las animales*), aceites de semillas no refinados, poco azúcar (*de procedencia natural, no manipulado*) y pocos lácteos (*privilegiando los yogures, el kéfir y algunos quesos antes que la leche*). Partiendo de estos parámetros y agregando algún otro ingrediente, podemos elaborar nuestra pastelería e incluirla dentro de un plan dietético.

Puesto que se trata de una comida más, tenemos que considerarla como tal a la hora del equilibrio, es decir, que si en la comida principal hemos comido un potaje generoso, a la hora del postre no deberíamos optar por un bizcocho de crema, sino más bien escoger algo ligero como gelatina natural o fruta. Si nos apetece tomar algo de chocolate como postre quizás sería mejor optar por una sopa de primero.

Los bizcochos, pasteles o cakes se pueden reservar para las meriendas o para ocasiones especiales. Peor en todo caso, siempre podemos seguir esta máxima “el peligro de una sustancia está en su dosis” **¿por qué reprimirnos? Todo dependerá de cuantas cucharadas de postre le demos...**

Otra cuestión que no se puede descuidar es como está nuestro sistema digestivo. Hay situaciones de digestiones lentas o hinchazón abdominal en las que hay que cooperar con el sistema y evitar cargas innecesarias o combinaciones inadecuadas. En estos casos la fruta puede que no sea un buen postre por muy natural que sea, a excepción de pera y manzana (sobre todo cocidas), que por ser neutras suelen contar con la aprobación de los especialistas. En este caso es mejor dejar el postre para otro momento del día, alejado de las comidas principales.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93.349.10.19

TECNOLOGIA DE COCINA:

Las técnicas culinarias más importantes

La cocina sana ya se inicia con la compra, el almacenamiento y la elaboración de los alimentos. Precisamente cuando las ensaladas y las hortalizas se encuentran a la cabeza de la dieta diaria, su calidad y su frescor son los criterios más importantes de elección. Lo más importante es tener en cuenta la oferta del lugar de acuerdo con la estación vigente. Entonces, las lechugas, las hortalizas, las hierbas y la fruta no solamente tienen su mejor sabor y aroma, sino el máximo de vitaminas junto con los precios más económicos.

Resulta conveniente almacenar los ingredientes frescos durante el mínimo tiempo, en un lugar fresco y oscuro, ya que el calor, la luz y el oxígeno, precipitan la pérdida de nutrientes y vitaminas.

Es inevitable que también durante su elaboración pierdan componentes nutritivos, por lo que es recomendable limpiar y pelar los alimentos justo antes de su utilización y lavarlas antes de cortarlas. Si se tiene que pelar no corte demasiado ya que la mayor parte de las vitaminas se encuentran debajo de la piel. Y al cocinarlas hay que tener en cuenta que una cocción moderada y breve siempre favorecerá la conservación de las sustancias nutritivas.

Blanquear las hojas

Prepare las hojas con cuidado eliminando las hojas marchitas y eliminando los tallos gruesos. Lávelas con abundante agua y déjelas escurrir.

Sumerja las hojas en agua salada hirviendo. Hiérbalas brevemente hasta que queden tiernas, suaves y blandas.

Viértalas en un colador y sumérgalas en agua fría para conservar su vivo color verde. Deben quedar bien escurridas,

Limpia y corta los puerros y ajos tiernos.

Corte las raíces finas en el extremo inferior y elimine las hojas exteriores marchitas. Después córtalo longitudinalmente por la mitad. Lave y enjuague con agua fría hasta eliminar toda la tierra que puedan poseer.

Déjelos escurrir y córtelos como crea conveniente.

Pelar los pimientos

Corte los pimientos por la mitad longitudinalmente, lávelos y colóquelos sobre una placa de horno con el exterior hacia arriba.

Ase los pimientos en la placa colocada en el centro del horno unos 15 minutos o hasta que la piel empiece a formar ampollas y a oscurecerse.

Corte los pimientos a tiras anchas longitudinales con un cuchillo afilado.

Preparar las setas. No es necesario sumergir las setas en cantidades inmensas de agua. Solo hay que fregar suavemente las cabezas con papel de cocina húmedo o un trapo.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

PROCEDIMIENTO DE COCINADO PARA VERDURAS

VERDURAS DE HOJA

Espinacas

Las espinacas hicieron su primera aparición en Persia, hace miles de años, y su constante cultivo a dado por resultado variedades de hojas pequeñas y redondeadas –las mejores para ensalada- o bien más grandes y de hojas puntiagudas.

Como pierden mucho volumen durante la cocción, se han de calcular unos 225 gr. por persona. Lo habitual es quitarles los tallos y si son duras las nervaduras centrales de cada hoja, doblando la hoja hacia dentro y tirando del tallo hacia la punta. Después se lavarán bien, quitándoles toda la tierra que puedan llevar pegada, cambiando de agua varias veces. Se cocinan a fuego lento, con la cacerola sin tapar y con sólo el agua que queda adherida a las hojas. A medida que se ablandan, se han de remover, para que tanto las hojas de arriba como las de abajo se pongan tiernas. Es necesario escurrirlas muy bien, porque pueden exudar agua una vez cocidas.

Las Coles

Todas ellas descienden de la col silvestre que aún crece en Francia y Italia; es una planta recia y alta, casi puro tronco. Son ricas en vitamina C y minerales, pero la mitad del contenido vitamínico se pierde al cocinarlas, y todas contienen compuestos de azufre que les dan el característico olor a repollo cuando se cocinan en exceso.

La col lombarda se cuece de manera muy diferente de las variedades blancas y verdes, con ingredientes tales como vinagre de vino, vino tinto, manzanas, pasas, cebollas, azúcar moreno y especias, que se agregan al recipiente después de haber salteado muy lentamente la col en grasa, aceite o mantequilla. Un plato de col roja, mejora mucho si durante la cocción se le añade unas cuantas ciruelas. En muchos países septentrionales la lombarda se sirve tradicionalmente con el ganso Navideño, y también va muy bien con la carne de cerdo o de caza

La mejor manera de cocinar una col blanca o verde es hervirla, después de haberle quitado la parte dura central y los troncos más gruesos y haberla lavado bien en un recipiente con agua fría con una cucharadita de sal, que acabará con los insectos que puedan tener en las hojas. Cortada en cuartos o a tiras no necesitas más de 8 a 10 min. de cocción y debe cocerse sin taparla.

Una col cocida con cuidado y escurrida con suavidad, pero a fondo, para después calentarla suavemente con una generosa porción de mantequilla es un plato ligero y delicado. La cocción larga y lenta de una textura muy diferente de la de un repollo cocido rápidamente y sin sazonar.

TALLOS Y FLORES

Coliflores

Cuando se cocina se empezará a probar si está tierna después de unos 10 minutos de cocción aproximadamente, clavándole cuidadosamente un palillo en el tronco lateral, y se seguirá probando hasta encontrar, aunque escasa, alguna resistencia. Una coliflor entera se cocina en unos 25 minutos en agua hirviendo, los ramitos separados necesitarán más o menos 8, y se cocinarán de forma más regular. El exceso de cocción convierte a la coliflor en una pasta desabrida.

Brécol

Todos los brécoles deben hervirse rápidamente para no recocerlos, aplicándoles todas las recetas de la coliflor.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Coles De Bruselas

No hay que dejar pasar mucho tiempo sin cocinarlas, porque se ponen amarillas. Hay quien les hace un corte en cruz en el tallo, pero esto sólo es necesario si son grandes y de tallo duro, las coles frescas no necesitan esta incisión. Hay que lavarlas y quitarles las hojas que puedan estar amarilleando y hervirlas en agua bien salada y sin taparlas para que mantengan su color.

Los Espárragos

La dificultad que se plantea en la cocción de los espárragos, proviene en las yemas al ser mucho más tiernas que los tallos, se cocinan más rápidamente y pueden romperse a la hora de trasladarlos a la fuente de servicio. Ello se soluciona cocinándolos en una esparraguera, una cacerola especial con un soporte, pero a falta de ella se cocinarán atados en manojos en una cacerola ancha; en este caso se cuidará especialmente de no recocerlos no hervirlos demasiado rápido, para no dañar las yemas.

Para prepararlos se han de lavar bien y cortarles la parte dura y raspar la parte interior de los tallos con un cuchillo o un pelador de patatas. Después se atarán en manojos. En una cacerola profunda se hace hervir una buena cantidad de agua salada, de tal modo que los troncos se cuezan en el agua y las yemas al vapor y se llevan nuevamente a ebullición tan rápidamente como sea posible. Para que no se escape el vapor se cubren con una hoja de papel de aluminio y se dejan hervir de 15 a 18 minutos, hasta que se pueda atravesar fácilmente con un cuchillo la parte inferior de los tallos. No hay que recocerlos, deben estar apenas tiernos al perforarlos, pues si se hierven demasiado quedarán viscosos.

En el agua en la que hirvieron los espárragos puede guardarse para hacer sopa

Los Cardos

Para cocinarlos hay que quitarles la piel que es fibrosa y espinosa en los bordes, blanquearlos con agua hirviendo y después cocinarlos durante 30 minutos en agua acidulada, ya que es lo mismo que las alcachofas, los cardos oscurecen fácilmente después de cocidos.

Las Alcachofas

Para prepararlas se retuerce y arranca el tallo, con el que saldrán también parte de las fibras más duras de la base. Después con un cuchillo se corta horizontalmente la base para que se mantengan planas en el momento de servir las, frotando con limón la parte cortada. Para que no se oscurezca. Si las hojas son muy puntiagudas se les puede hacer un bonito corte en forma de V. Después se lavan y se hierven en agua acidulada en una cacerola de acero inoxidable; se les puede agregar un trozo de limón. Se comprueba si están cocidas tirando de una hoja, si esta se desprende y está tierna, la alcachofa está tierna, y ya se puede escurrir, boca abajo sobre una rejilla.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

FRUTOS Y SEMILLAS

Los Guisantes

Los guisantes saben mejor cuando hierven rápidamente en agua muy salada y abundante, la sal ayuda a conservar el color. Cuando están cocidos no deben resultar desabridos, y lo mejor es servirlos con suficiente mantequilla como para cubrirlos.

Las Judías

Todas las judías se cocinan de la misma manera. Para no recocerlas hay que escaldarlas en agua hirviendo bien salada y dejarlas hasta que estén tiernas pero crujientes. Una vez escurridas se pueden saltar con mantequilla hasta que estén bien recubiertas y servir las con una salsa que lleve chalotes o crema y mantequilla con cebollino.

Las Habas

La forma más apropiada para cocer estas judías es hacerlas en agua hirviendo y cocinarlas hasta que estén apenas tiernas, sin recocerlas. Cuando las habas están muy duras hay que pelarlas después de cocerlas.

El Maíz

Para la cocción de las mazorcas, se les retira la envoltura verde y las barbas y se sumergen en agua hirviendo (*o en agua y leche*). Para endulzar más se les puede echar un poco de azúcar, especialmente el maíz que se vende en Europa, que nunca es tan tierno y dulce como el de América.

TUBERCULOS

Las Zanahorias

Las zanahorias tiernas y pequeñas tienen un sabor muy delicado. Lavadas y cocidas durante no más de 7 minutos en agua hirviendo y servida después con mantequilla o perejil picado, es uno de los platos que celebran la entrada de verano.

Hervidas y después glaseadas en una cacerola de fondo grueso, con mantequilla y quizás un poco más de azúcar para realzar su sabor natural, son una de las guarniciones preferidas de la alta cocina.

Cuando las zanahorias finas se hierven sin pelar y después se escurren y se frotan con una toalla, la piel se desprende sin que se pierda la cubierta interior, lisa y transparente, con lo cual conservan también sus vitaminas.

Las zanahorias maduras son ingredientes fundamentales de los platos de invierno. Acompañan a la carne de buey y a los reconfortantes caldos de invierno.

Los Nabos

No se pelan antes de hervirlos, sino que se frotan después con lo que la piel se desprende fácilmente sin perder sabor. Aunque con cualquier verdura tierna es una pena hervirla más que unos minutos, los nabos tempranos glaseados son deliciosos y constituyen un acompañamiento ideal.

Los nabos tardíos deben pelarse antes de asarlos o hervirlos.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

PROCEDIMIENTO DE COCINADO PARA PATATAS

Patatas para Hervir

Uno de los mejores platos se hace probablemente con patatas nuevas hervidas y servidas con una buena cantidad de mantequilla derretida y espolvoreada con sal. Para lograr la perfección es mejor elegir patatas pequeñas, del tamaño de una nuez, que después de raspadas o cepilladas se echarán en agua salada hirviendo. Cuando se reinicie el hervor, espere unos 10 minutos para pincharlas con una broqueta y comprobar su cocción y escurridlas inmediatamente después de estar cocidas. Puede añadirse una ramita de menta para realzar su sabor.

Para obtener un sabor delicado, las patatas viejas se pueden cepillar y hervir con su piel - aprovechando las vitaminas - para después pelarlas mientras todavía están calientes, a menos que uno se sienta rústico y prefiera servir las con piel.

De no ser así, las patatas viejas hay que pelarlas la piel tan fina como sea posible, porque gran parte de las vitaminas se encuentran concentradas bajo la piel. Si no van a cocinarse inmediatamente hay que colocarlas en un recipiente con agua para que no se sequen, aunque tampoco hay que dejarlas en exceso.

Cuando sea el momento de cocinarlas se pondrán en una cacerola con agua fría salada, se hacen hervir y se prosigue la cocción a fuego lento, porque un hervor rápido, harían que entrecocaran y se rompieran. Cuando apenas están tiernas se escurren bien y se ponen en una acerola, se deja evaporar el exceso de agua durante un minuto, se les agrega una adecuada porción de mantequilla y se revuelven suavemente hasta que las patatas estén bien cubiertas

Patatas Para Saltear

La textura firme y seca de las patatas viejas de carne amarilla las hace ideales para saltear. Antes de freírlas se cortan y se hierven durante 5 minutos en agua salada, o bien se fríen crudas, secándolas bien antes de ponerlas en agua caliente.

Patatas Para Freír

Para freír hay que elegir patatas firmes y secas. Las mejores son las variedades de carne amarilla, aunque las blancas también sirven. Son también las que hay que usar para croquetas, patatas en forma de espiral, gauffrettes, patatas paja, patatas soufflés y todas las demás variedades de patatas fritas.

Cuando se fríen patatas crudas en bastoncillos o rodajas, se han de remojar una hora por lo menos en agua fría, para quitarles el almidón superficial porque se nos pegarían durante la fritura. Hay que secarlas bien porque el baño de fritura caliente hace espuma si están húmedas., y es fácil que se desborde. Hay que salarlas después de la cocción y recordar, que igual que otras frituras, se ablandan si se tapan al sacarlas del fuego.

Patatas Para Asar

La mayoría de las patatas viejas son excelentes para asar, pero hay que evitar las pequeñas porque el proceso tiende a secarlas, en cuanto a las nuevas no sirven para asar y hay que procurar saltearlas.

Las patatas se asan mejor si antes se hierven unos 5 minutos en agua bien salada, se escurren y después se ponen de nuevo en la cacerola manteniéndolas un par de minutos destapadas sobre fuego muy lento, para que se sequen.

Patatas Para Hacer puré

Las patatas secas, harinosas y viejas son ideales para hacer puré. Se hierven peladas hasta que estén bien tiernas, se escurren bien y se aplastan completamente antes de agregarles el líquido (*que debe estar caliente para obtener mejor resultado*). La final se les agrega mantequilla, se baten bien y se prueban para ver si necesitan más condimento; siempre necesitan más sal.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

Patatas Para Hornear

Las variedades secas y harinosas, tal como las alargadas y de piel blanca, son ideales para hornear. Son de carne blanca y cremosa, y generalmente de tamaño mediano a agrande, que es lo que se necesita para hornear. Las patatas rojas también son adecuadas para ello. Las patatas al horno son sumamente sanas, ya que no pierden calidad ni sabor al hervirse en agua, que después se tira.

Patatas Para Ensalada

La clásica ensalada de patatas se hace con patatas cerosas simplemente hervidas y cortadas en rodajas para mezclarlas con una vinagreta cuando todavía están calientes. Antes de servir las se les agrega un poco más de aderezo.



C/ Bofarull, 46 08027 Barcelona
Teléfono 93 349.10.19

COCCION DEL ARROZ

Algunos platos de arroz, como *el risotto*, ponen de relieve el alto contenido en almidón del arroz y están pensados para que los granos se apelmacen en una salsa cremosa, mientras que otros platos, como *el pilaf*, los granos de arroz, quedan esponjosos y sueltos. Cada uno de estos platos se prepara con un tipo diferente de arroz y con una técnica distinta que destaca el efecto deseado.

Para preparar un *arroz simple* sin que se apelmace, es ideal utilizar el grano largo, como el *basmati*, herviremos en un cazo grande con agua hirviendo, de la misma manera que elaboramos la pasta.

Para elaborar *el arroz pilaf*, primero debemos rehogar *el arroz de grano largo* en un poco de grasa para cocer el almidón antes de agregar el líquido. Junto con el arroz se sofríen ingredientes de sabor intenso, como cebolla y ajos, antes de incorporar el líquido.

El risotto es un plato de arroz cremoso hecho con arroz italiano de *grano corto* (*por lo general bomba*). Se rehoga generalmente en aceite de oliva o mantequilla. A continuación se añade líquido, generalmente caldo, poco a poco hasta que esté bien hecho y bañado en un líquido cremoso. Debe removerse constantemente para que el arroz libere el almidón que hará espesar el caldo, lo que da al plato su característica consistencia cremosa. Aromatizar un risotto puede ser muy sencillo o más complejo.

Para preparar *una paella* se rehoga *el arroz de grano medio o corto* en un sofrito muy sabroso, al que se añaden ingredientes como pollo, mariscos, verduras y, en algunas verduras, hasta caracoles.

Notas Y Consejos

- Para hacer *un arroz esponjoso perfecto*, añade este en un cazo grande con agua hirviendo y cuézalo como si fuera pasta. Cuando esté listo escúrralo en un colador y sírvalo con un poco de mantequilla.
- *Para hacer el pilaf*, rehogue los ingredientes aromáticos (*se suele usar cebolla picada*) en una pequeña cantidad de mantequilla o aceite de oliva, a continuación añada el arroz de grano medio o largo. Rehoguemos a fuego suave hasta que esté recubierto de aceite o mantequilla. Agregue agua o caldo (*2 tazas de líquido por 1 de arroz*) Mantenga a ebullición a fuego lento. Estará listo cuando el arroz haya absorbido todo el líquido.
- *Para hacer una paella* primero se dora la carne y se reserva. A continuación prepararemos un sofrito en la misma paellera y se agregan las hortalizas. Después se agrega el arroz de grano medio o corto y el líquido (*dos tazas de líquido por una de arroz*). Se mantiene a ebullición a fuego bajo hasta que el arroz haya absorbido el líquido. Durante la cocción añadiremos la carne o marisco.
- *Para preparar el Arroz del Sushi* necesitaremos arroz glutinoso japonés. Pondremos la misma cantidad de agua que de arroz y lo pondremos a hervir en una olla tapada durante 4 minutos. Pasados estos cuatro minutos bajaremos el fuego al mínimo durante otros 12 minutos más. Posteriormente arrancaremos a hervir de nuevo durante 15 segundos (*hasta que el arroz golpee la olla*) y apagaremos el fuego, dejando reposar durante 10 minutos. Es necesario recordar que no debe destaparse la olla durante ningún momento de la cocción.